

あしたは

No.46

特集／おしえてドクター！

熱中症と脳梗塞のはなし・骨粗しょう症のはなし

TAKE
FREE



【あしたばとは】

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉が出てくることから、その名がつけました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。





教えて！ドクター！



Face



Arm



Speech



Time

Face

顔の片側が下がる
→「笑ってください」で口元がゆがむ

Arm

片腕に力が入らない
→両腕を前に出すと、片方が下がる

Speech

ろれつが回らない、言葉が出ない
→会話がおかしい

Time

発症時刻を確認して、すぐ救急要請
→t-P A治療などは時間制限があります

こんなときは迷わず119番を

「少し休めば治るかも」「救急車を呼ぶのはおおげさかも」とためらう必要はありません。

●FAST(顔・腕・言葉)の症状が一つでもあれば…迷わずすぐに「119番(救急車)」を要請してください。

●意識がない、自力で水が飲めない場合…重度の熱中症、あるいは脳卒中の可能性があります。直ちに救急車が必要です。

●症状が短時間で消えた場合…「一過性脳虚血発作(TIA)」といって、本格的な脳梗塞が起こる前の前兆(警告サイン)の可能性もあります。症状が一度よくなっても安心せず、受診してください。

なぜ「早期受診」が必要なのか?

脳梗塞の治療は「時間との勝負」です。現在、詰まった血栓を溶かす薬(t-P A治療…4.5時間以内)や、カテーテルを用いた機械的血栓回収療法がありますが、これらの治療を受けられる条件(発症からの時間など)が厳しく決まっています。治療が遅れると、後遺症が残る可能性があり、対応が早ければ早いほど、後遺症を軽くできる可能性があります。

脳神経外科の診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 【受付時間】8:30~11:30	石坂 堤	石坂 堤	大学医師 堤	石坂 堤	石坂 大学医師	石坂or堤
14:00~17:00 【受付時間】13:30~16:30	石坂or堤	—	大学医師	—	大学医師	—

暑さが続く季節です。
体調の変化を感じた際は、
どうぞ早めにご相談ください。



「熱中症かな?」と思ったら…

夏の脳卒中にも注意



今回
教えてくれるのは、



脳神経外科医
石坂 繁寿先生



連日厳しい暑さが続く時期、急な体調不良が起きると「熱中症かな?」と様子を見てしまうことがあります。実はその症状が「脳卒中(特に脳梗塞)」である可能性も少なくありません。どちらも脱水が関係しており、初期症状が似ていることがあるからです。

なぜ夏に「脳梗塞」が増えるのか?

脳卒中には血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」と、血管が詰まる「脳梗塞」があります。夏は脱水により血液が固まりやすくなるため、脳梗塞のリスクが高まります。大量の発汗により体の水分が不足すると、「血栓(血の塊)」ができやすくなり、これが脳の血管を詰まらせてしまうのです。特に寝ている間に脱水が進む夏の朝や、日中炎天下での作業にはご注意ください。

熱中症と脳卒中で「似ている症状」

以下の症状はどちらの疾患でも現れるため、見分けるのが難しいことがあります。

- ・めまい・ふらつき・立ちくらみ
- ・手足のしびれ・力が入らない
- ・頭がぼんやりする、意識が遠のく
- ・激しい頭痛や吐き気

熱中症だと思い込み、涼しい場所で休ませて様子を見た結果、脳梗塞の治療が遅れて重い後遺症が残ってしまうケースは珍しくありません。



熱中症にはない脳卒中特有のサインを見逃さないために、世界共通の合言葉「FAST(ファスト)」を覚えましょう。

F・Face(顔の麻痺) 顔の片側が下がる、笑顔が左右非対称になる、口元がゆがむ、よだれが垂れる。

A・Arm(腕の麻痺) 両腕を前に上げたとき、片方の腕が力なく下がってしまう。片側の手足だけにしびれや脱力がある。

S・Speech(言葉の異常) ろれつが回らない、言葉が出てこない、相手の言うことが理解できない。

T・Time(発症時刻) これらの症状が「突然」現れたら、すぐに救急車を呼ぶ必要があります。最後に普段通りだった時刻を確認し、メモしておきましょう。

そのほか、「物が二重に見える」「視野の半分が欠ける」といった視覚の異常も脳卒中のサインかもしれません。

まとめ

この夏、自分や大切な人が「いつもとちがう」と感じたら、まず顔、腕、言葉をチェックしてください。「突然の異常」は脳からの緊急サインです。迷わず行動することが、未来の自分を守ることにつながります。



教えて！ドクター！

骨粗しょう症セルフチェック

- ☐ 最近身長が縮んだ、または背中が丸くなってきた
- ☐ どちらかといえばやせ型である
- ☐ 些細なことで骨折したことがある
- ☐ 家族に骨粗しょう症の人がいる
- ☐ 運動や外出をする機会が少ない
- ☐ 閉経を迎えた（女性）
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ たばこをよく吸う
- ☐ 牛乳や小魚をあまり食べない
- ☐ 長期間ステロイド薬を飲んでいる



チェックの数が多ければ多いほど骨粗しょう症になりやすいと言われています。

ただし、本セルフチェックは、骨粗しょう症の確定診断を行うものではありません。予防や注意の参考としてご利用いただき、気になる点がある場合はご相談ください。

整形外科では、骨の状態を知る方法として「骨密度検査」を行うことがあります。ただし、すべての方に必要というわけではありません。背中の痛みが続く、身長が急に縮んだ、転倒が増えたなど、気になる症状がある場合に検査を検討します。まずは日常の予防を続けながら、心配なことがあれば気軽に相談していただければ十分です。

骨の健康は、毎日の小さな習慣で守ることが出来ます。無理のない範囲で体を動かし、転倒を防ぎ、食事を整える——その積み重ねが、将来の骨折を防ぐ大きな力になります。これからも元気に過ごせるよう、一緒に骨の健康を守っていきましょう。

骨粗しょう症予防に必要な3大栄養素

カルシウム

骨と歯の材料に。乳製品や大豆製品、魚介類などに多く含まれる。

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける。魚やきのこに含まれるほか、日光浴でも作られる。

ビタミンK

カルシウムを骨に定着させる。納豆や緑黄色野菜、海藻などに多く含まれる。

多く含まれる食べ物

牛乳
ヨーグルト
ししゃも・しらす
豆腐・桜えび



サケ・いわし
干しいたけ
干しきくらげ



納豆
ほうれん草
小松菜
ひじき・わかめ



日光浴でビタミンDがつくられる！

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。夏の直射日光を長時間浴びることは、皮膚が赤くなったり、熱中症を引き起こすなどダメージにつながりますが、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。夏は暑さを避けて木陰で30分程度過ごすだけで十分です。運動をかねて積極的に外出する機会をつくって、上手に紫外線と付き合っていきましょう。

● 整形外科診察時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 【受付時間】8:30~11:30	久芳	大学医師	杉山	久芳	杉山	久芳 (不定期)
14:00~17:00 【受付時間】13:30~16:30	—	大学医師	—	—	—	—

手術対応などにより、診察をお受けできない場合がございます。ご来院前にお電話での確認をお願いいたします。急患・救急車は随時対応いたします。

骨粗しょう症を知って、骨を健康に！

今回
教えてくれるのは、



整形外科医
久芳 昭一先生

壁でチェック

正常

壁にからだをくっつけて立ちます。
・後頭部
・肩甲骨
・お尻
・かかと
4ヶ所が自然に壁につく。



特に注意したいのは、背骨（脊椎）の圧迫骨折です。重い物を持ち上げた、くしゃみをした、軽く転んだ——そんな小さなきっかけで起こることがあります。圧迫骨折は強い痛みを伴うこともありますが、気づかないまま背中が丸くなり、身長が縮んで初めて異変に気づく方もいます。こうした姿勢の変化は、骨粗しょう症のサインのひとつです。

骨粗しょう症はいつの間にか進行していることが珍しくありません。
なかでも背中の骨折は気づきにくく、背中の曲がりや身長の縮みがみられることがあります。下記の2つのチェックポイントのどちらか当てはまる場合は、骨粗しょう症の可能性があるのでためいちどご相談ください。

年齢とともに骨の量は少しずつ減り、骨がもろくなる「骨粗しょう症」が起こりやすくなります。整形外科では、骨折や姿勢の変化をきっかけに受診される方が多く、「気づかないうちに骨が弱っていた」というケースも珍しくありません。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状が乏しいため、進行して気づきにくいのが特徴です。

骨を守るためには、日常生活での予防がとても大切です。まずは食事。カルシウムやビタミンDをしっかり摂ることは、骨の材料を補う基本です。また、骨は適度な負荷がかかることで強くなります。散歩、つま先立ち上下運動、椅子からの立ち座りなど、簡単な運動でも十分効果があります。筋力がつくことで転倒しにくくなり、骨折予防にもつながります。

チェック2

身長が縮んでいるかチェック

身長を測ったとき、若いころと比べて身長が2cm以上低くなっている場合は、背骨の圧迫骨折が起こっている可能性があります。



チェック1

背中の曲がりをチェック

壁にからだをくっつけて立ちます。この状態で後頭部を壁に着けられない場合は、背骨の圧迫骨折によって背中が曲がっている可能性があります。



SORA



MARU



わたしとペット



我が家には2匹のペットがいます。まる（柴犬・10歳・オス）そら（チワワ・10歳・オス）です。我が家では昔から犬を飼っており、先住犬が亡くなったため自然と次の犬の話になり6年前にまるを5年前にそらを迎え入れました。

まるは、人懐っこく知らない人が来ても吠えることなく、自分から近づいていき撫でて欲しいとアピールしてきます。近所の野良猫とも仲良しで冬になると一緒に小屋の中で寝ているときがあります。

そらは、まるとは正反対で人が来ると威嚇をしたり、自分には関係ないと人に興味を示しません。

ツンデレな性格でこちらが撫でたり遊ぼうとすると無視をしたり威嚇をしたりしますが、近くで携帯を触ったりテレビを見ていると前足で手を引き寄せて構って欲しいとアピールしてきます。

犬といえば散歩のイメージがあると思います。2匹は散歩のときの行動が全く違います。

まるは散歩が好きで、夕方に私や母の車が帰ってくると嬉しそうに顔で散歩に行きたいとアピールしてきます。夏で地面が冷えたところの遅い時間に行こうとするものなら早く早く吠えてきます。普段あまり吠えないまるが数少ない吠える理由です。

そらは散歩が嫌いで散歩の準備をしていると小屋の中に逃げたし、小屋から出そうとすると抵抗して怒りますが、父には逆らったらいけないと思っているのか、抵抗せずに素直に小屋から出されてきます。

犬と暮らして大変なことはたくさんありますが、それ以上にたくさん癒しを与えてくれます。どんなに疲れていても2匹のために行動しなくちゃいけないと思っています。

この先一緒に過ごせる時間はあまり長くないかもしれませんが、2匹に我が家に来てよかったと思ってもらえるように、これからも愛情を一杯注いで2匹との暮らしを楽しんで過ごしていきたいと思っています。

文・写真 川本 明穂／臨床検査技師

病院を支えるひとたち

病院に欠かせない存在である管理栄養士。今回は、回復期リハビリ病棟で患者さん一人ひとりの食事と栄養を支え、退院後の生活まで見据えて寄り添う専任管理栄養士の想いをご紹介します。

管理栄養士
平野 由美子さん



当院の管理栄養士平野由美子さんが、『栄養関係功労者』として『厚生労働大臣表彰』を受賞いたしました。これは栄養改善事業の普及向上、栄養士・管理栄養士制度の発展向上、栄養行政に対する協力等に特に顕著な功績があったと認められる方に贈られるものです。その受賞の背景や日頃の取り組みについてご本人にお話を伺いました。

このたびは受賞おめでとうございます。

ありがとうございます。今回の受賞については、身に余る光栄です。栄養士の皆さまのご支援の賜物と思っています。

今回の受賞につながった取り組みについて教えてください。

公益社団法人長崎県栄養士会の理事として10年以上携わっています。最近では長崎県ヘルスアップ支援事業の委員長として委員会の皆さまと研修会の企画立案をおこなっています。

具体的には、長崎県民の「糖尿病性腎症」重症化予防や生活習慣病改善のための栄養指導・高齢者のフレイル予防・骨粗しょう

う症予防のため専門性の高い栄養指導を実施する管理栄養士・栄養士を育成する取り組みをおこなっています。

また、私自身が地域住民のかたに栄養についてお話をさせていただくこともあります。

病院という環境のなかでの管理栄養士のおしごとを教えてください。

現在は回復期リハビリ病棟に専任の管理栄養士として携わっています。

専任という言葉の通り、病棟にて業務をおこなっています。そのため多職種の方と連携が取りやすい環境です。回復期リハビリ病棟では、入棟時に早期に栄養評価をおこなって（※当院はGLIM基準）低栄養を見逃さないようにしています。また、リハビリが進むと運動量が増えるため今の食事で必要なエネルギーが足りているかを確認し、主治医・看護師・リハビリスタッフと相談しながら調整しています。

お仕事をうえで心がけていることはなんですか？

患者さんとのコミュニケーションを大事にしています。

東京でおこなわれた授賞式の様子



栄養指導をおこなう前にその患者さんの状態や嗜好、困っていることなどお聞きするようにしています。たまたま食事について厳しい意見をお聞きすることもあるんですが、何かが気になったのかをしっかりと聞き取り、今日の食事は美味しかった！など患者さん自ら声をかけてくださった。栄養の手がかりがたくさんあるので、話をすることを心がけています。

目指す管理栄養士とは？

退院して在宅に戻るとき、食事のことが一番不安という方は少なくありません。病棟での栄養評価やリハビリ中の食事量の変化を踏まえ、退院後も安心して過ごせるよう、その人に合った食事の工夫やポイントを提案できる管理栄養士でありたいと思っています。

地域の医療機関さまへ

画像検査（読影）受け入れのご案内

当院では地域医療機関との連携強化を目的として、画像検査（CT・MRI）のご紹介受け入れ及び読影結果のご報告をおこなっております。ご紹介いただいた患者さまの検査を実施し、読影結果を添えてご返送いたします。日常診療における診療補助としてご活用いただけますと幸いです。

検査時間 月曜～金曜（15:00～16:00）
設備装置 X線CT装置（SIEMENS社製64列）
MRI装置（SIEMENS社製1.5T）
※造影一部不可

予約制としております。診療情報提供書（画像診断検査申込書）を地域医療連携室へFAXいただきますようお願いいたします。情報提供書はQRコードより読み取りすることができます。



ご相談・お問い合わせは
お気軽にどうぞ



地域医療連携室
電話：0957-25-4800（代表）
FAX：0957-25-7053（連携室）

外来診療担当表

診療科によっては予約制となっておりますので、病院受付（0957-25-4800）にお問い合わせ下さい。

各医師の担当時間は緊急手術などで変更することがあります。検査などの混雑を避けるため、午前中早めの受診をお願い致します。 2026.4.1 作成

受付時間	診察室	月	火	水	木	金	土
午前診 8:30 11:30	1 診		内科 横山	内科 横山	内科 横山	外科 山口	
	2 診	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	内科 龍田	
	3 診	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎	腎臓内科 宮崎
	4 診	内科 鬼塚	内科 鬼塚	内科 鬼塚	呼吸器 大学	呼吸器 大学	
	5 診	形成外科 大学					
	6 診	脳外科 石坂	脳外科 石坂	脳外科 大学	脳外科 石坂	脳外科 石坂	脳外科 (交代制) 石坂
	7 診	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 堤	脳外科 大学	脳外科 堤
	8 診			循環器 大学			
	9 診	整形 久芳	整形 大学	整形 杉山	整形 久芳	整形 杉山	整形 久芳
	10 診	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀	泌尿器 与儀
午後診 13:30 16:30	総合外来	内科 龍田	腎臓内科 宮崎	内科 龍田	腎臓内科 宮崎	内科 龍田	休診
	内科		内科 龍田		内科 龍田		
	整形・形成	形成 大学	整形 大学				
	脳神経外科	脳外科 石坂 or 堤		脳外科 大学		脳外科 大学	

不定期

表紙の
ハナシ

今号の表紙は、熱中症予防の基本である「水分補給」をテーマに、各部署のスタッフがペットボトルを手に撮影しました。カメラを向けると、皆さんが瞬時にとても素敵な笑顔を見せてくださり、撮影は驚くほどスムーズに進みました。暑さが厳しくなる季節、みなさまにもこまめな水分補給を心がけていただきたいという思いを込めています。

社会医療法人 三佼会理念

『全員参加型医療で人々の健康を推進する』

手と手を取り合い、患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、人々の健康寿命と健全な生活を追及し、地域社会に貢献します

宮崎病院

住 所／〒854-0066 長崎県諫早市久山町 1575 番地 1

TEL 0957-25-4800 FAX 0957-26-7054

診療科目／脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・
消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・
呼吸器内科・放射線科・内科

関連施設／人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・
訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

駐車場について

- 外来受診の患者様は無料です。
- 入院やご家族の付き添いで、主治医の許可を受けた方は1回500円になります。



宮崎診療所

住 所／〒854-0067 長崎県諫早市久山台 9-10

TEL 0957-25-2050 FAX 0957-25-5170

診療科目／消化器内科・内科 関連施設／総合健診センター

無料
駐車場
完備

社会医療法人 三佼会

<http://sankoukai.net>

